

## 2月 献立表

調布市立神代中学校

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ハムピラフ	○	ロースハム	米, 乳不使用マーガリン, 炒め油	玉葱, 人参, マッシュルーム, ホールコーン, グリンピース	566 kcal
	鶏肉のハーブ焼き		鶏モモ肉	オリーブ油	バジル, パセリ, にんにく	24.6 g
	ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも, 砂糖, ノンエッグマヨネーズ	人参, 冷凍ホールコーン, きゅうり, にんにく	26.3 g
	白菜のスープ		鶏肉		白菜, 人参, 玉葱, マッシュルーム	3.3 g
3月	いわしのかばやき丼	○	いわし	米, でんぶん, 揚げ油, 砂糖	生姜	843 kcal
	豆入りみそ汁		豚肉, 茄子, 大豆, 絹ごし豆腐, 白味噌, 赤味噌	じゃがいも	ねぎ, 大根, 小松菜	30.0 g
	即席漬け		塩昆布		白菜, 人参, きゅうり	24.5 g
	手作りカステラ		豆乳	米粉, 小麦粉, 三温糖, 乳不使用マーガリン, ざらめ		2.9 g
4月	ボロボロジューシー	○	豚バラ肉, 細切り昆布	米, 炒め油	人参, 苺, 万能ねぎ	572 kcal
	ふーチャンプルー		豚肉	炒め油, 焼き, ふ	もやし, 人参, キャベツ, 玉葱, ニラ	20.3 g
	サーティアンダギー		豆乳	小麦粉, 黒砂糖, ショートニング, 揚げ油		20.2 g
						2.5 g
5月	豆入りひじきごはん	○	大豆, 干ひじき, 鶏モモ肉, 油揚げ	米, 糸こんにゃく, 炒め油, 砂糖	人参, 千し椎茸, グリンピース	618 kcal
	焼きししゃも		ししゃも			28.1 g
	野菜のなめたけ和え			三温糖	大根, 人参, 小松菜, キャベツ, もやし, えのきだけ	20.1 g
	豚肉ともやしの味噌汁		豚バラ肉, カットわかめ, 白味噌, 赤味噌		しめじ, 玉葱, ねぎ	4.0 g
6月	はるか	○			はるか	
	チキンライス		鶏モモ肉	米, 炒め油	玉葱, 人参, 冷凍ホールコーン, グリンピース	628 kcal
	白身魚の味噌マヨ焼き		まだい, 白味噌, 豆乳	ノンエッグマヨネーズ	玉葱, マッシュルーム, パセリ	29.5 g
	花野菜スープ		ベーコン	じゃがいも	カリフラワー, ブロッコリー, 人参, キャベツ, 玉葱	27.9 g
9月	苺	○			いちご	2.7 g
	上海焼きそば		豚肉, いか, 青のり	蒸し中華めん, 炒め油	人参, 玉葱, キャベツ, 千し椎茸, たけのこ, ニラ	511 kcal
	森のきのこスープ		鶏肉, 絹ごし豆腐	でんぶん	生しいたけ, しめじ, えのきだけ, 小松菜, 人参, ホールコーン	22.9 g
	大学芋			さつまいも, 揚げ油, 白みつ, 水あめ		17.6 g
10月		○				3.0 g
	オレンジフレンチトースト		豆乳	食パン, 砂糖	バレンシアオレンジ 濃縮還元ジュース	673 kcal
	ハンガリアンシチュー		ベーコン, 豚肉, 豆乳クリーム	炒め油, じゃがいも, サラダ油, 乳不使用マーガリン, 小麦粉	玉葱, 人参, グリンピース	25.2 g
	ブロッコリーサラダ		ベーコン, 豆乳シュレッド	砂糖, サラダ油, オリーブ油	人参, キャベツ, ブロッコリー, 冷凍ホールコーン	26.9 g
12月	ご飯	○		米		645 kcal
	チキン南蛮		鶏モモ肉	でんぶん, 揚げ油, 砂糖, ノンエッグマヨ	生姜, にんにく, ねぎ, きゅうり, 玉葱	24.3 g
	野菜のあえもの				小松菜, 人参, 白菜	23.1 g
	ベーコンとキャベツのスープ		ベーコン	オリーブ油	にんにく, 玉葱, キャベツ, 人参, 冷凍ホールコーン	3.2 g
13月	チキンクリームスパゲティ バレン	○	ベーコン, 鶏モモ肉, 豆乳, 豆乳クリーム	スパゲッティ, 炒め油, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, サラダ油	人参, 玉葱, マッシュルーム, パセリ	820 kcal
	コーンサラダ タイ			砂糖, サラダ油	キャベツ, 人参, もやし, きゅうり, 冷凍ホールコーン, 玉葱	25.4 g
	チョコマフィン ン献立		調製豆乳, 豆乳クリーム	米粉, コーンスター, 砂糖, サラダ油, はちみつ, チョコチップ, 粉糖	レモン果汁	35.5 g
						3.0 g
16月	ナンピザ	○	ベーコン, 豆乳シュレッド	ナン, 炒め油	玉葱, 人参, ピーマン, 冷凍ホールコーン, マッシュルーム, ホールトマト, パセリ	580 kcal
	ポトフ		ウインナー, 鶏モモ	じゃがいも	大根, 人参, 玉葱, キャベツ, かぶ, セロリー	28.9 g
	ぶどうゼリー		アガ, 寒天	砂糖	ぶどうストレートジュース	19.8 g
						3.4 g
17月	ご飯	○		米		633 kcal
	鯖の味噌煮		鯖, 赤味噌	三温糖	生姜	30.8 g
	野菜の機香和え		刻みのり	砂糖	ほうれんそう, キャベツ, もやし, 人参	19.1 g
	鰯のすまし汁		まだい, 絹ごし豆腐	花麩	たけのこ, えのきだけ, ねぎ	4.2 g
18月	デコポン				デコポン	
	カニチャーハン	○	ボンレスハム, かにフレーク	米, ごま油	ねぎ, 万能ねぎ	622 kcal
	肉団子		鶏挽肉, 絹ごし豆腐	でんぶん, ごま油, 砂糖	玉葱, 生姜	33.7 g
	もやしのナムル			砂糖, ごま油	もやし, 人参, キャベツ, きゅうり, にんにく, 生姜	19.8 g
19月	若布スープ		豚モモ肉, カットわかめ, 絹ごし豆腐	ごま油	人参, 苺, ねぎ, 生姜	3.8 g
	カツカレーライス	○	豚モモ肉, 豚ひれ肉 30g	米, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, 揚げ油, 乳不使用マーガリン, パン粉, 生パン粉	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参	938 kcal
	ガルバンゾーサラダ		ひよこまめ	砂糖, サラダ油	もやし, 人参, キャベツ, ホールコーン	28.2 g
	白玉ポンチ			白玉団子, 砂糖	みかん缶, 黄桃缶, パイン缶, レモン	28.5 g
20月	五平餅	○	白味噌, 赤味噌	アルファ化米, 砂糖		724 kcal
	きやべつの塩昆布和え		塩昆布	ごま油	キャベツ, きゅうり, 人参	31.6 g
	とんカラスティック		豚肉	でんぶん, 揚げ油	にんにく, 生姜	23.7 g
	具だくさんの味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, 赤味噌, 白味噌	じゃがいも, こんにゃく	大根, 人参, ねぎ	3.8 g
21月	みかん				みかん	
	味噌ラーメン	○	豚肉, 赤味噌, 白味噌	スパゲッティ, 炒め油	にんにく, 生姜, 人参, 千し椎茸, もやし, キャベツ, 冷凍ホールコーン, ねぎ	755 kcal
	いかのねぎ塩焼き		いか	砂糖, ごま油, サラダ油	生姜, にんにく, ねぎ	35.1 g
	細切りポテト			じゃがいも, 揚げ油		27.9 g
22月	ガトーショコラ		調製豆乳	小麦粉, 砂糖, サラダ油, 乳不使用マーガリン, チョコチップ		2.5 g
	ご飯	○		米		735 kcal
	ハンバーグ		牛挽肉, 豚挽肉	炒め油, 生パン粉	玉葱, 人参	34.4 g
	じゃこサラダ		じゃこ	砂糖, ごま油	キャベツ, もやし, 人参, ほうれんそう	27.4 g
23月	わかめスープ	○	カットわかめ, 鶏モモ	ごま油	ねぎ, 人参, 苺, えのきだけ, 生姜	3.4 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。